كُن سويًّا

رحلة نحو عقل متزن ونفس واعية



شهاب أصولي..

كُن سويًّا

"رحلة نحو عقل متزن ونفس واعية"



تأليف :

شهاب أصولي

الفهرس

الباب الأول:

العمليات العقلية

والمعرفية

المقدمة

فيه لحظات في حياة كل واحد فينا بيقف

فيها قدام المراية مش عشان يظبط شعره

أو يتأكد من شكله لكن عشان يسأل نفسه

"هو أنا لسه أنا؟"

ساعتها بتحس إنك تايه

بين اللي كنت عليه زمان واللي بقيت عليه

دلوقتي بين صوتك الداخلي اللي عايز

الهدوء وصوت العالم اللي عايزك تجري

وتنافس وتثبت نفسك.

وهنا تبدأ الحكاية...

حكاية الإنسان اللي بيدور على "السواء"

كلمة"السواء" دي يمكن تكون بسيطة لكن

وراها عالم كامل من المعاني

نقدر نلخصها ونقول ان هي حالة الاتزان

بين عقلك ونفسك ومجتمعك مش معناها

لكن مش معناها إنك تبقى جامد أو عديم الإحساس.

بالعكس معناها إنك تكون واعي بنفسك

وباللي حواليك بس من غير ما تخسر

هدوءك أو تتوه في الزحمة.

زي ما قال نجيب محفوظ في حديث

الصباح والمساء: "العقل زينة لكن القلب دليل."

يعني التوازن الحقيقي بيجي لما العقل

والقلب يمشوا في نفس الطريق مش لما واحد فيهم يسبق التاني.

إحنا عايشين في زمن كل دقيقة فيه مليانة

أصوات وإشعارات وضغوط وحكايات

وحوارات لدرجة إن الهدوء بقا نادر جدًا يا صديقي.

زمن بيخليك تصحى الصبح على إشعارات

وتنام على قلق بقيت بتفكر في المستقبل
أكتر مابتحس باللحظة اللي إنت فيها.

والنتيجة؟

إن الواحد مبقاش تعبان جسدياً بس

لكن نفسيًا وعقليًا وروحيًا واي حاجه
اخرها ايًا 😂

بيضحك وهو جواه حرب الهكسوس
شغالة

بيتكلم وهو مش فاهم نفسه وبيفتكر إن

التشتت ده طبيعي... بس هو مش طبيعي.

في شويه الفضفضه دول بقا مش هقدملك

وصفات جاهزة ولا شوية كلام تنظيري ولا
هقنعك إنك تبقى "مثالي"

أنا نفسي زيك تمامًا بدور على المعنى وسط

الزحمة كل واحد فينا مش عايز يعيش من
غير معنى دا الطبيعي.

كل كلمه هنا هي محاولة بسيطة نفهم بيها
نفسنا أكتر نفكر مع بعض.
ليه بنتوه؟ وليه بنغلط؟ وليه ساعات
بنخاف من نفسنا؟
وهل ممكن نرجع نعيش بسلام داخلي من
غير ما نهرب من الواقع؟
هتلاقيني بقا بكلمك شوية كلام علمي
وشوية فلسفة وممكن كمان يكون فيهم
تجارب شخصيه وحبة كلام من قلبي يعني
عايزين نفكر شوية بصوت عالي مش اكتر.
ونشوف مثلا الناس اللي اتكلمت عن
المواضيع الي شاغله دماغنا دي قالو أي
نشوف نظرتهم كانت عامله ازاي للدنيا أو
كانو بيفكرو ازاي يمكن نطلع بأي حاجه
مفيدة.

نشوف مثلا ناس زي د .مصطفى محمود

اللي قال...

"السعادة لا تُستورد من الخارج إنها تنبع

من داخل النفس"

يعني ببساطه مش هنستورد سعادة من

الصين يا صديقي لازم نستوردها من

نفسنا.

لأول مره هتبقى رجل اعمال وتصدر حاجه

اهو ابسط يعم 😂

المهم ان طريق السواء دا مش طريق

مستقيم لا دا كلو مطبات

ups and downs يعني يا صديقي..

طريق فيه تعب ومراجعة نفس ولازم

تكون صادق مع نفسك لكن في نهايته فيه

دليل بيطمنك إنك ماشي صح.

وده هدف شوية الكلام الي هنقولهم إننا
نرجع علاقتنا بعقلنا ونفسنا تكون علاقة
حب وفهم مش صراع صاحب عقلك
ترتاح يا صديقي.
نعرف إزاي نعيش بوعي نسمع صوتنا
الداخلي اللي مبقاش مسموع وسط
الدوشه.
ونتعلم نكون "سويين" بالمعنى الحقيقي...
مش كاملين لا الكمال لله وحده بس
عالأقل متّزنين.

ناس رايقة يعني ❤

الإحساس والإدراك

كل حاجة في حياتك بتبدأ من إحساس من
أول نسمة هوا بتعدي على وشك لحد
كلمة صغيرة ممكن تغير يومك كله.
الإحساس هو أول باب بيدخلك على
الدنيا...بس الإدراك هو اللي بيخليك تفهم
اللي بتشوفه وتحسه يعني لما تيجي مثلا
تتكلم مع حد في موضوع ما بتلاقيه بيقولك
انت مش مدرك اهميه الموضوع دا أي؟!
دا دليل على ان الادراك يعتبر من اهم
أبواب الفهم عندنا.
تخيل طفل صغير بيشوف البحر لأول مرة
هو مش فاهم يعني إيه بحر ولا مدرك
معنى الموجة ولا صوت خريرها.

هو بس حاسس بدهشة لكن لما يكبر
ويفهم ويتأمل ويبدأ فكره يوسع هيتحول
احساسه ده لإدراك...
بيفهم إن البحر مش مجرد مياة لكن
مساحة كبيره زيها زي نفسه بالظبط
هاديه من برا لكن من جواها عميقة جدا.

وده اللي بيحصل معانا كل يوم من غير ما
ناخد بالنا إحنا ايوا بنحس بس مش دايمًا
بندرك بنسمع الناس بس مش دايمًا
بنفهمهم بنعيش لحظات كتير بس
ساعات بنعديها كأنها ما كانتش موجودة.

وهنا تبدأ المشكلة زي ما قال د. مصطفى
محمود "نحن نعيش في الدنيا ولا نحيا
فيها"

الإحساس لوحده ميكفيش لازم ندرك ولما نبدأ ندرك هنلاقي نفسنا تلقائيا بقينا واعيين.

والإنسان الواعي مش اللي حافظ كلام كتير لكن اللي بيفهم معنى اللي بيحصله.

هبسطهالك... مثلا لو إنت ماشي في الشارع ولقيت واحد بيتخانق العادي إنك تحس بتوتر أو خوف أو فضول لكن الشخص الواعي هيسأل نفسه...

ليه بيتخانقوا؟

طب هو الغضب عندنا بيطلع ليه بالشكل ده؟

طب لو أنا في مكانه كنت هتصرف إزاي؟

ساعتها بيتحول الموقف من مشهد عابر لتجربة بتعلمك عن نفسك وعن البشر وبغض النظر بقا عن ان انت ممكن تقول

طب هقف اسأل نفسي الاسئله دي كلها
دا تكون المشكله كبرت.... يا عزيزي لو
موقفتش سألت نفسك الاسئله دي مش
هتعرف أصلا جذر المشكله فين فا بالتالي
ممكن انت الي توضع نفسك في مشكله
أساسا...

افهم الناس وافهم الأول الدواعي الي أدت
للفعل دا عشان تعرف تحله كويس مش
بعبثيه.

الإدراك الحقيقي هو إنك تشوف بعينينك
بس كمان بعقلك وقلبك تشوف المعنى
ورا الموقف والرسالة ورا الوجع والسبب
ورا كل حدث بيعدي في حياتك.

وده اللي بيخليك تنضج بجد مش بعدد
سنينك لكن بمدى عمق وعيك.

خلينا عارفين يا صديقي ان في طريقنا للسواء لازم ندرب نفسنا إننا نحس وندرك في نفس الوقت نوقف لحظة قبل ما نحكم نسمع أكتر نحس أكتر ونسأل دايمًا نفسنا.

"هو أنا فاهم فعلا ولا شايف بس؟ ساعتها هنكتشف إن العالم مش بسيط زي ما كنا فاكرين لكنه كمان مش معقد أوي... هو بس محتاج قلب صاحي وعقل مفتوح.

اصحا ليغفلونا يا عزيزي 😊

الانــتباه

الانتباه هو بالبلدي كده " ريموت التحكم "

في عقلك اللي بيمسك الريموت ده هو

اللي بيقرر الدنيا هتمشي إزاي جواه.

الانتباه مش مجرد إنك تركز ده كمان إنك

تختار وعيك يروح فين...

يعني إيه؟

يعني لما تبص على حاجة فا أنت بتديها من

طاقتك فلما تركز على الخوف.. الخوف

بيكبر ولما تركز على الأمل.. الأمل بيقوى

الانتباه مش مهارة ده حالة وعي.

ومشكلة جيلنا إننا بنعيش في زمن بيخطف

انتباهنا في كل لحظة.

رسايل او فيديوهات او مقارنات (ودي
الاسوء على الاطلاق يا صديقي متسرقش
انتباهك بإنك لسه بتفكر هو انت اجمد
ولا ابن عمتك مثلا...)
ومش شرط المقارنات تيجي منك هي
ممكن تيجي من غيرك وتكون موجهه ليك
بس اعمل نفسك مش شايف ليه؟
لأن لاحظ ان انت في مخزون انتباه عندك
عمال يخلص وغيرهم بقا من المشتتات
الكتير....
المهم بقا يا صديقي ان العقل بقى زي
شاشة موبايل وفيها ألف Tab مفتوحة
فا بالتالي راماته بتتعب يا صديقي وده
بيخلينا نحس بالتعب حتى لو ما عملناش
حاجة.

زي ما قال إيكهارت تول في كتابه “قوة

الآن”

"أعظم هدية تستطيع ان تمنحها لنفسك
هي أن تكون حاضرًا"

وهي دي كلمة السر...

"الحضور" إنك تكون هنا ودلوقتي مش في

الماضي اللي وجعك ولا في المستقبل اللي

قالقك لكن تكون هنا... في اللحظة اللي

بين شهيقك و زفيرك دلوقتي...

هبسطهالك... إنت دلوقتي بتقرأ الكلام ده

هل انت فعلا مركز فيه؟

ولا في نفس الوقت بتفكر في مكالمة فاتتك

أو حاجة لسه هتعملها شوية كده؟

لو انت هناك مش هنا يبقى انتباهك اتسرق

وده اللي بيخلينا نحس إن الأيام بتجري

وإحنا مش حاسين بيها.

زي مانت لو مش مركز في الكلام الي بتقرأه

دلوقتي تتفاجئ إنك خلصت المقدمة

ودخلت في الموضوع من غير ما تفهم

حاجه لأنك مش هنا.

عشان كده لازم تتعلم توقف وتلاحظ

وتبص حواليك بجد مش باستعجال.

كل مرة تعمل فيها كده بتعيد شحن وعيك

بتحط نفسك عالشحن بمعنى اصح

يا صديقي.

وبتعيد ترتيب أولوياتك من غير ما
تحس...

الانتباه كمان مش بس للعالم الخارجي ده

كمان للي جواك....

دايمًا تركز على مشاعرك وعلى أفكارك وعلى

اللحظات اللي بتتغير فيها حالتك النفسية

من غير سبب.

الانتباه هنا بيخليك تفهم نفسك قبل ما تتهمها وده جزء أساسي من السواء.

عمو أرسطو قالك **"Knowing yourself is the beginning of all wisdom "**

" معرفة نفسك هي بداية كل حكمه "

إنك تعرف نفسك ساعتها بس هتبدأ الحكمة عندك يتعملها اكتيف بالفعل والحكمة لله وحده ولكن هيكون فكرك اعمق وافضل لأنك بالفعل بقا معاك هوية فكرك بدل ما كان بالنسبالك unknown.

وايضًا زي ما قال د. مصطفى محمود "اعرف نفسك... فإن لم تعرفها، فكل ما حولك لغز"

ولما تعرف نفسك هتقدر تتحكم فيها وساعتها هتكتشف إن التركيز مش مجرد مهارة ده طريق طويل اتجاه الوعي والسلام الداخلي.

الذاكرة

الذاكرة يا صديقي مش مجرد "هارد ديسك" جوا دماغك بيخزن معلومات الذاكرة دي حكايتك كلها.. السجل المدني بتاع دماغك.

هي اللي بتخليك تفتكر كنت مين وتقرر هتبقى مين ..كل لحظة، كل وجع، كل ضحكة، كل كلمة اتخزنت جواك بس مش كلها اتسجلت زي ما حصلت فعلاً.

دماغنا ليها طريقتها الخاصة في الحكاية... بتزود وتحذف وتلون الذكريات حسب إحساسنا وقتها.

يعني ممكن تفتكر مشهد من الطفولة كأنه فيلم بس الحقيقة إن نص اللي فاكره هو "إحساسك وقتها"

مش تفاصيل الموقف نفسه وده لأن

الذاكرة مش كاميرا... دي روح بتحكي.

زي ما قال جبران خليل جبران...

"الأشياء لا تحمل معناها في ذاتها، بل

حسب ما نحمله نحن فيها"

و زي ما قال ايضًا د. مصطفى محمود في

كتابه "رحلتي من الشك إلى الإيمان"

"نحن لا نرى الأشياء كما هي بل نراها كما نحن"

وده بينطبق تمامًا على الذاكرة إحنا

مش بنفتكر الماضي زي ما حصل إحنا

بنفتكره زي ما كنا وقتها.

الذاكرة كمان ليها طاقة غريبة... ممكن

ألم قديم تفتكره فجأة يخليك تعيط بعد

سنين أو لحظة فرح بسيطة تفضل منورة

حياتك من غير ما تحس.

فيه ذكريات بتبقى شبه "العطر " البرفيون
يعني يا صديقي 😊
كل مرة تمر بيها تفوح منها نفس المشاعر
الجميلة.
لكن المشكلة إن كتير مننا بيعيش في
الماضي أكتر من الحاضر نفضل نلوم نفسنا
أو نحاول نغير حاجة خلاص انتهت.
وده بيخلينا نحمَّل نفسنا فوق طاقتها
والحقيقة إن السواء مش إنك تنسى لكن
إنك تتصالح مع اللي حصل وتفهم معناه.
هبسطهالك... لو مرة اتكسفت وانت
بتتكلم قدام الناس دماغك هتخزن التجربة
دي كـ.... حاجه وحشه.
بس لما تيجي تفكر فيها من منظور تاني
وتقول "أنا كنت بتعلم مش بفشل"

بتبدأ الذاكرة تتحول من خوف لتجربة تعليم يعني نفس الموقف... بس بإدراك جديد.

فيه بعض العلماء بيقولوا إن الذاكرة مش ثابتة هي بتتغير كل مرة بنستدعيها فيها وده معناه إنك تقدر تعيد كتابة الماضي جواك مش تمسحه لكن تعدل طريقه وجعه جواك.

فيه ناس بتعيش أسيرة لذكرى واحدة...

وفيه ناس كل ذكرى عندهم بتبني جزء من نضجهم.

انت تختار تكون أنهي واحد فيهم؟

الذاكرة يا صاحبي مش لعنة دي دفتر رحلتك وفي كل صفحة فيها حكمة حتى لو مكتوبة بالدموع.

الوعي

الوعي هو اللحظة اللي بتفتكر فيها إنك
صاحب قرارك مش مجرد مشاهد اللحظة
اللي بتقول فيها لنفسك لحظة... هو أنا
ليه زعلان؟

هو أنا ليه بتصرف كده؟

هو مين اللي بيتحكم في حياتي أصلا..؟

الوعي مش إنك تعرف وخلاص لا الوعي
إنك تفهم اللي بتعرفه وتعيشه ممكن تكون
قارئ كتب كتير بس مطلعتش منها بحاجه
مفيده.

طول ما حياتك ماشية بنفس التكرار
يبقى لسه وعيك نايم... غير نظرتك وفكر
بتعمق قول لا وقول اه وجاوب نفسك على
اسئله انت الي طارحها.

زي ما قال إيكهارت تول "الوعي هو النور
الذي يجعل كل شيء واضحا دون أن
يحكم"
وده معناه إنك تبص على نفسك من برا من
غير جلد ذات ومن غير تمثيل ومن غير
خوف.
هبسطهالك... لو حد زعلك الوعي مش
إنك ترد عليه بحكمة وخلاص الوعي إنك
توقف لحظة وتسأل نفسك "هو ليه
الكلمة دي وجعتني كده؟"

يمكن لأنها لمست نقطة ضعف أو لأنها
فكرتك بحاجة قديمة الوعي هنا مش في
الموقف لكن في الفهم اللي وراه.

ومش معنى كده انك مش هترد بحكمه لا
هترد برضه بس افهم الأول هترد تقول
أي.. اعرف الي هو قاله دا زعلك ليه مش
يمكن الي قاله دا فيك وتقدر تصلحه
ويكون فادك مزعلكش حتى لو كان غرضه
يزعلك.

الناس الواعية مش بس بيكونو أهدى...
دول أصدق كمان لأنهم بيشوفوا الحياة زي
لوحة كبيرة فيها النور والضل بس مش
بيقفوا عند بقعة سودا لأنهم فاهمين إن
دي جزء من الصورة الكاملة.

لو بصيت حواليك هتلاقي أغلب الناس
عايشة بنمط تلقائي نفس الردود نفس
الخلافات نفس المخاوف نفس التفكير.

بس اللي بيوصل للسواء هو اللي بيقدر
يقول أنا مش ضحية اللي بيحصل أنا اللي
بحدد رد فعلي.

"أعرف نفسك تعرف كل شيء"

ولما توصل للحالة دي تبقى بدأت رحلتك
الحقيقية لأن الوعي مش لحظة... الوعي
رحلة كبيره مستمره معاك طول حياتك.

رحلة فيها صدق ومواجهة ووجع أحياناً
بس نهايتها دايمًا نور حتى لو
الطريق بدايته ضلمة.

التفكير

التفكير دا بقا المطبخ اللي بيتطبخ فيه كل اللي جواك.

هو اللي بيحول الإحساس لفهم والفهم لقرار والقرار لفعل يعني لو الإدراك هو "العين" اللي بتشوف فالتفكير هو "العقل" اللي بيترجم الصورة دي ويفهم معناها.

لكن الغريب إننا مش بنفكر طول الوقت زي ما احنا فاكرين فيه فرق بين إنك "يجيلك فكرة" وبين إنك "تفكر بوعي".

الأفكار اللي بتيجي وتروح في دماغك طول اليوم دي أشبه ب شوية هواء لكن التفكير الحقيقي بيحصل لما توقف الهواء دا لحظة وتبدأ تسمعه.

التفكير مش بس عملية عقلية هو كمان

حالة نفسية لأنك مش بتفكر بعقلك

لوحده إنت بتفكر بعقلك وحالتك وقتها.

وده اللي بيخلي نفس الموقف ممكن

تاخده بعقل هادي فتتصرف بحكمة أو

تاخده وإنت متوتر فتتهور وتندم.

متتهورش...متتهورش...متتهورش 😂

بالظبط زي ما قال فيكتور فرانكل "بين

الفعل ورد الفعل توجد مساحة وفي تلك

المساحة تكمن حريتنا وقدرتنا على

الاختيار"

الجملة دي بتختصر التفكير الواعي كله.

هي دي المسافة اللي بتفصل بين الإنسان

اللي"بينفعل" والإنسان اللي "بيفكر"

هبسطهالك... لو إنت في نقاش سخن مع صاحبك قال كلمة جرحتك العادي إنك ترد علطول لكن لو وقفت ثانية واحدة وفكرت هو قصده يجرحني ولا دي طريقته في الكلام؟

ساعتها انت خرجت من التلقائية ودخلت في الوعي التفكير هنا أنقذك من قرار كنت هتندم عليه التفكير كمان مش دايمًا مفيد لو مش منضبط.

لأن في نوع اسمه "الإفراط في التفكير" وده حرفيا جحيم يا صديقي ده اللي بيخليك تلف في دايرة أسئلة من غير إجابة "طب لو كنت عملت كده؟ طب ليه حصل كده؟ طب ليه مردتش قولت كذا؟"

النوع ده من التفكير بيستهلك طاقتك
ومش بيديلك حل في الاخر برضه لأن
العقل اللي ميعرفش يوقف نفسه بيتحول
من صديق لحاكم قاسي اوي ☹ وده
السبب اللي بيخلي الحكمة مش في
التفكير الكتير لكن في التفكير الصح اللي
بيعرف إمتى يفكر وإمتى يسيب الأمور
تعدي.

جرب كده توقف بعد أي حاجة تضايقك
واسأل نفسك 3 أسئلة...
هل الموضوع فعلا يستحق كل القلق ده؟
هل أنا شايف الصورة كاملة ولا بس الجزء
اللي مضايقني؟
هل في حاجة أقدر أعملها دلوقتي فعلا ولا
خلاص أسيبها تعدي؟

الأسئلة دي لو اتعودت عليها مخك هيبدأ يشتغل كأنه صاحبك مش عدوك وده أول طريق للسلام الداخلي.

زي ما قال جلال الدين الرومي " لا يمكنك أن تستنبط استنتاجات حول المحيط من خلال النظر إلى قطرة ماء واحدة.

"التفكير السوي هو اللي بيربط بين"العلم" و"الرحمة" ميبقاش منطق بس لكن كمان إحساس.

تشوف الموقف بعينين العقل لكن متنساش قلبك وده اللي بيعمل التوازن اللي اتكلمنا عنه من أول الموضوع.....

في النهاية التفكير مش رفاهية ده هو ال (brain guard) اللي بيحميك من نفسك وقت الغضب وهو اللي بيخليك تختار الطريق بدل ما تتسحب بعشوائية.

ولو عايز تعيش سوي ابدأ كل حاجة بسؤال بسيط... "ليه؟"
وافتكر دايمًا الفكر مش إنك تعرف الإجابة... الفكر الحقيقي إنك متبطلش تسأل.

الباب الثاني:

فن إدارة الذات

المشاعر والانفعالات

المشاعر يا صاحبي هي اللغة الأولى اللي اتكلمنا بيها قبل ما نتعلم الكلام.. الطفل أول ما بيتولد مش بيعرف يقول "أنا جعان" أو "أنا خايف" هو بيعيط بس.

دا معناه ان الدموع كانت أول وسيلة تواصل بيننا وبين العالم وده معناه إن المشاعر مش ضعف... المشاعر هي جوهر الإنسان.

بس مع الوقت اتعلمنا نخبيها قالولنا "متعيطش" "متزعلش" "خليك قوي" بس نسيو يعرفونا يا صديقي ان المشاعر ملهاش زرار يعني مش هدوس علي زرار هوقف عياط او هوقف زعل او في زرار هيحول ضعفي لقوة.

واتربينا نربط بين التعبير عن مشاعرنا وبين الضعف.

كبرنا واحنا بنخاف من دموعنا بنخاف نقول "أنا موجوع" عشان منظهرش ضعاف ودا اكبر غلط يا صديقي... طه حسين خسر بصره بسبب انه خاف يظهر ضعفه قدام اقرب شخص لي في الحياة (أمه).

بس الحقيقة إن اللي بيهرب من مشاعره هو فعلا اللي ضعيف لأن المواجهة عمرها ما كانت سهلة.

زي ما قال كارل روجرز واحد من أعظم علماء النفس...

"العجيب أن الناس يخافون أن يكونوا على طبيعتهم بينما السلام لا يأتي إلا عندما تصير كما أنت"

المشاعر مش عدوك دي هي البوصلة اللي
بتقولك انت رايح فين...
لما تزعل اعرف إن في حاجة محتاجة
تتغير لما تفرح اعرف إنك ماشي على
طريق صح وان الفرح دا حصاد شيء انت
زرعته اكيد.
حتى الغضب اللي بنخاف منه أحيانًا بيكون
رسالة إنك محتاج حدود أو احترام أو
تقدير.
هبسطهالك.. لو واحد قريب منك دايمًا
بيكلمك بطريقة تقلل منك وانت كل مرة
تضحك وتعديها هيجي وقت تنفجر
وهتفكر إنك عصبي.
لكن الحقيقة إن الغضب مطلعش فجأة
هو كان بيتراكم جواك كل مرة سكت فيها
الغضب هنا مش غلط هو بس إنذار متأخر.

المشاعر مش لازم تتكتم لكن لازم تتفهم

يعني بدل ما تقول أنا زعلان وخلاص

جرب تقول "أنا حاسس بالإهمال"

"أنا محبط" "أنا متوتر". لما تسمي
مشاعرك انت بتاخد أول خطوة

للسيطرة عليها لأنك ما تقدرش تتحكم في

حاجة مش عارف هويتها او اسمها.

فيه مقولة بتقول "اسمها لتروّضها"

وده حقيقي جدا لما تسمي مشاعرك بتبدأ

تهدا كأنك طبطبت على نفسك بدل ما

تضربها بمعنى اصح.

المشاعر مش دايما منطقية بس أحيانا

صادقة العقل ممكن يكدب، يبرر،
يتحايل...

لكن القلب لا هو بيقولك الحقيقة علطول
بس إحنا اللي ساعات بنعمل نفسنا مش
سامعين.

خد بالك كمان إن المشاعر مُعدية ايوا يا
صديقي عاملة زي كورونا كده 😂
لو قعدت مع حد متوتر هتتوتر اديلك
دليل؟

لما بتقعد جمب حد نازل قرقضه في
ضوافره مش ساعتها بتتوتر وتقوله بطل
قرقضه في ضوافرك وترتني.
او لو ركبت مواصلات وواحد مشغل رجله
فايبريشن مش بتتوتر؟

ولو صاحبك دايمًا إيجابي ومتفائل مثلا
هتلاقي نفسك بتضحك دايمًا وانت معاه
وده معناه إنك لازم تختار الناس اللي
حواليك بعناية لأنهم جزء من طاقتك.

وفي الاخر خلي بالك من دي... المشاعر
مش محتاجة إنك تتخلص منها... هي
محتاجة تتوازن يعني متبقاش إنسان بارد
مبيحسش ولا تبقى عايش في دوامة
مشاعر كل يوم شكل.
اسمع قلبك ايوا بس دايمًا استأذن عقلك
قبل ما تقرر.

زي ما قال عادل صادق "القلب والعقل
جناحان لا يطير الإنسان إلا بهما"
وده هو السواء الحقيقي مش إنك تكتم ولا
تنفجر لكن إنك تحس وتفهم وتحكم
تحس بالموقف تفهم سبب إحساسك
وتحكم على رد فعلك وساعتها تبقى سيد
نفسك مش عبد مشاعرك.

الدافعيّة والسلوك

كل فعل بتعمله في حياتك وراه دافع حتى
لما تقول "أنا مش عايز أعمل حاجة"
فا بيكون فيه دافع اسمه "الهروب" أو
"الراحة" يعني مفيش سلوك بيطلع من
غير سبب.

الدافع هو الشرارة اللي بتحركك زي البنزين
للعربية كده من غيره مش هتمشي بس
كمان لو زاد عن اللزوم ممكن يولعها.
الإنسان دايمًا بيتحرك بين حاجتين يا إما
عايز يحقق حاجة يا إما عايز يهرب من
حاجة.
كل حياتنا ماشية بين "الاقتراب"
و"التجنب".

اللي بيذاكر عشان ينجح دافعه الأمل
واللي بيذاكر عشان ميسقطش دافعه
الخوف الاتنين بيعملوا نفس السلوك لكن
الشعور جواهم مختلف تمامًا.
زي ما قال فيكتور فرانكل صاحب واحد
من أهم كتب الذات في التاريـخ "الانسان
يبحث عن معنى "
"من يملك سببًا يعيش من أجله يستطيع
أن يتحمل أي كيف"
وده معناه إن وجود معنى وهدف هو اللي
بيدينا طاقة نكمل حتى في أصعب
اللحظات.
اللي بيعيش من غير هدف بيتعب بسرعة
بيتحرك يومين ويتعب في التالت
لأنه مش عارف هو رايح فين.

لكن اللي عارف ليه بيعمل اللي بيعمله حتى
التعب بيبقى له معنى بالنسباله لأنه عارف
إن نهاية اللي بيعمله لي نتيجه سواء
سلبيه او ايجابيه بس عالأقل عنده يقين
انو مش ماشي في الفراغ.
هبسطهالك... لو حد قالك "احفر هنا"
من غير سبب هتزهق وهتمل بعد دقيقة.
لكن لو قالك "احفر هنا عشان تحتيه كنز"
بغض النظر دا حقيقه او لا بس انت
عارف انت بتحفر ليه ان كانت النتيجه
ايجابيه ولاقيت الكنز او انك عارف برضو
انك ممكن متلاقيهوش لكنك هتفضل
تحفر لحد ما تلاقيه الفرق مش في الفعل
الفرق في المعنى.
لكن تخيل إنك بتحفر بس متعرفش ليه
هل هتعرف النتيجه اكيد لا...

بس أوقات الدوافع بتتلخبط جوانا نبقى بنجري ورا حاجة مش بتاعتنا أصلا بنذاكر عشان نرضي أهلنا او بنشتغل عشان نثبت نفسنا للناس نعيش بنجاح ظاهري بس من غير سلام داخلي.

وده اللي سماه "إريك فروم" بـ "الاغتراب عن الذات" إنك تكون ناجح في نظر الكل بس فاضي من جواك.

السلوك الحقيقي اللي هيوصلك للسواء هو اللي بيطلع من دافع نابع من جواك مش مفروض عليك من برا يعني تعمل الحاجة لأنك مؤمن بيها مش لأنك بتخاف لو معملتهاش.

خد بالك كمان من حاجة مهمة جدا الدافع

مش دايمًا بيكون قوي مفيش إنسان دايمًا

متحمس.

السر مش إنك تفضل متشجع السر إنك

تكمل حتى لما الحماس يختفي.

زي ما بيقولوا "التحفيز بيخليك تبدأ لكن

العادة هي اللي بتخليك تستمر"

هما الحقيقه يا صديقي مش بيقولوها كده

هما بيقولو المثل الي كلنا عارفينه

"التكرار بيعلم أي ؟... الشطار يا صديقي

متسرحش بعيد "

ابدأ بهدف وخليه واضح قدامك بس بعد

كده اعتمد على الروتين خلي سلوكك يخدم

هدفك حتى لما تبقى مش في المود.

ده الفرق بين اللي "بيحلم" واللي "بيحقق"

وفي النهاية السلوك مش مجرد نتيجة

لدوافعنا ده كمان وسيلة نفهم بيها نفسنا

راقب تصرفاتك واسأل نفسك "ليه عملت كده؟"

"هو الخوف اللي خلاني أتصرف كده ولا الحب؟"

"أنا بهرب ولا بتقدم؟"

كل إجابة من دي هتقربك خطوة ناحية

السواء لأن الإنسان السوي مش اللي

مبيغلطش لكن اللي بيفهم ليه غلط وده

الوعي الحقيقي الي اتكلمنا عنه.

زي ما قال أحمد عكاشة "الإنسان المتزن

هو من يعرف نفسه ويصالحها ويتعامل معها كما هي"

والتصالح ده بيبدأ أول ما تفهم دوافعك

بصدق وتتعامل مع سلوكك كمراية مش كحكم وبيتنفذ.

العقل واتخاذ القرارات

العقل البشري آلة معقدة جدًا... بس في نفس الوقت بسيطة لما تفهمها العقل زي البحر اللي هيوقف على السطح هيشوف الموجة لكن اللي هيغوص تحت هيفهم أسباب الموجة أي.

التفكير هو الطريقة اللي بنفسر بيها العالم هو اللي بيخلينا نحكم ونختار ونقرر بس المشكلة إننا مش دايمًا بنفكر صح مش لأننا أغبياء لكن لأننا بشر والبشر عندهم "تحيزات" بتأثر على حكمهم من غير ما يحسوا.

في عالم نفسي اسمه "دانيال كانيمان"
كسب جائزة نوبل عشان شرح الحكاية دي
قال إن عندنا نظامين للتفكير.
النظام الأول: سريع و تلقائي و عاطفي.
النظام الثاني: بطيء و منطقي و واعي.
النظام الأول بيخلينا ناخد قرارات بسرعة
زي لما تمسك كوباية شاي سخنة وتسيبها
علطول ده تفكير وقتي او لحظي.
لكن النظام التاني بيخليك توقف وتفكر زي
لما تحسب قرار هتأثر بيه على حياتك
وطبعا هنا مش المقصود بالقرار دا
إنك هتلبس التشيرت الأبيض ولا الأسود
اول يوم جامعة مثلا لا احنا بنتكلم عن
قرارات مصيريه.
زي الجواز والعياذ بالله كده يعني 😂

المشكلة إننا أوقات بنستخدم "السريع" في حاجات المفروض نستخدم فيها "البطيء" نحكم على الناس من أول انطباع نشتري حاجة لأن شكلها عاجبنا نغلط لأننا مستعجلين نحس مش نفكر.

بس التفكير الواعي مش معناه إنك تعقد كل حاجة ولا تعيش طول الوقت محلل لكل تصرف.
الفكرة إنك تكون مدرك إمتى تمشي بإحساسك وإمتى توقف وتراجع نفسك.

زي ما قال سقراط: "اعرف نفسك" مش بمعنى تأمل غامض لكن بمعنى اعرف ليه بتختار اللي بتختاره.

هبسطهالك... لو اتنين قدموا لنفس
الوظيفة واحد اختارها عشان المرتب
والتاني عشان بيحب المجال الاتنين صح
بس النتيجة هتفرق.

الأول ممكن يزهق بعد اول سنة والتاني
ممكن يعيش سعيد حتى لو المرتب أقل.
هتقولي بس انا عايز فلووووس المهم
الماديات يعم احنا بنتكلم في سواء وقصه
حزينه طويله وتاعبين نفسنا فلوس أي بس
دلوقتي كمل كمل...

القرار الصح مش اللي يرضي الناس ولا اللي
شكله منطقي على الورق القرار الصح
هو اللي يتسق مع قيمتك ومعناك.

القيمة هي بمثابة بوصلة بتوجهك لأن لو معندكش قيم واضحة هتفضل تايه بين اختيارات كتير مرة تختار بالعاطفة مرة بالعقل ومرة لأنك خايف تخسر حاجة معينه.

بس أول ما تعرف إنت مين وبتؤمن بإيه الاختيار بيبقى أسهل حتى لو الطريق صعب هتبقى متصالح مع نفسك.

فيه قاعدة بسيطة في التفكير الواعي "خد القرار بالعقل ونفذه بالقلب وراجعه بالضمير"

العقل بيحسب والقلب بيتحمس والضمير بيوازن.

ولو يوم حسيت إنك اخترت غلط متلومش نفسك أوي لأن مفيش حد بياخد قرار كامل صح... الوعي مش معناه الكمال لكن الوعي معناه "إني أتعلم من كل اختيار" "كل عثرة وراها عبرة"

خلي قراراتك دايمًا نابعة من فهمك لنفسك مش من خوفك من الناس لأن اللي بيعيش يرضي الكل بيخسر نفسه في النص.

وفي النهاية التفكير الواعي مش رفاهية ده طريقك الوحيد تبقى سوي متزن بين العقل اللي بيحسب والنفس اللي بتحس.

الباب الثالث: الوعي

الذاتي وفهم النفس

الوعي بالذات

فيه لحظة كده غريبة بتحصل لأي إنسان واعي...

بتبص حواليك وتشوف إنك مش نفس

الشخص اللي كنت عليه من سنة طريقة تفكيرك

و ردود فعلك حتى نظرتك للحياة كلها اتغيرت

وتبدأ تسأل نفسك هو أنا فعلا اتغيرت؟

ولا كنت طول الوقت كده بس بدأت

أشوف نفسي بوضوح؟

الوعي بالذات مش إنك تبقى مثالي ولا إنك تراقب

نفسك طول الوقت هو ببساطة إنك تشوف

نفسك بصدق تشوف ضعفك من غير ما تكره

نفسك وتشوف قوتك من غير ما تتكبر.

تشوف جرحك بس كمان تشوف إنك قادر تلمه.

الناس فاكرة إن الوعي يعني انك تعرف شويه

معلومات عن نفسك بس الحقيقة إنه إحساس...

إحساس إنك "موجود فعلا" مش مجرد واحد

بيعدي الأيام على التلقائي.

أوقات بتعيش حياتك كأنك روبوت تقوم تشتغل

وتضحك وتتصور لكن جواك في فراغ... كأنك

بتشوف فيلم عن نفسك مش بتعيشه.

الوعي بيرجعك للحظة بيخليك توقف وتسأل نفسك

أنا فعلا مبسوط؟

ولا بضحك عشان لازم أضحك؟

الأسئلة دي ممكن تكون مؤلمة بس هي اللي

بتفتحلك الباب للفهم الحقيقي.

زي ما قال فيكتور فرانكل... "الإنسان لا يكتشف نفسه إلا عندما يواجه الألم"

مش لأن الألم هدف لكن لأنه بيكشفك على حقيقتك ساعتها بتعرف إنت مين... مش اللي الناس شايفاه ولا اللي بتحاول تبينه لكن إنت الحقيقي.

الوعي مش إنك تكمل من غير ما تغلط لكن إنك لما تغلط تكون عارف إنك غلطت وتسأل نفسك "ليه؟" بدل ما تقول "أنا فاشل"

فيه فرق بين جلد الذات ومراجعة الذات جلد الذات بيكسرك ويجلدك من اسمه لأنه اسمه جلد ذات هيكون أي يعني لكن مراجعتها هتبنيك مش هتهدمك.

الوعي بالذات كمان معناه إنك تتصالح مع ماضيك

مش تمحيه ولا تكرهه لكن تفهمه.

كل وجع كل خيبة أمل كل تجربة كانت جزء من

النسخة اللي واقفة دلوقتي.

اللي فاهم نفسه مش محتاج يثبت للناس هو مين

بيتكلم بهدوء وبيتصرف بثقة نابعة من جواه

مش من تسقيف أو إعجاب.

أحمد عكاشة قال "أعلى درجات الصحة النفسية هي

التوافق مع الذات"

يعني تبقى مرتاح وانت لوحدك مبسوط من غير

سبب كبير عارف حدودك وبتسامح نفسك على

ضعفك.

وده بييجي من الصدق مع النفس.

توقف عن تبرير تصرفاتك تبطل تضحك وانت من

جواك موجوع تبطل تلهي نفسك عشان

متواجهش.

الوعي وجع في أوله بس راحة في آخره لأنه بيفتح

عينك على الحقيقة والحقيقة مش دايمًا

مريحة بس هي الطريق الوحيد للسلام الداخلي.

اللي بيخاف يعرف نفسه بيفضل طول عمره غريب

حتى عن روحه.

لكن اللي عنده الشجاعة بيبص جواه وبيبدأ يعيش

حياة حقيقية مش نسخة معدلة منها.

الصراع الداخلي

في لحظة معينة من حياتك بتصحى تلاقي نفسك عايش بين صوتين جواك صوت بيقولك "كن نفسك" وصوت تاني بيهمس "خليك زي ما الناس عايزاك".

وتبدأ الرحلة اللي بتستنزف طاقتك أكتر من أي حاجة تانية... رحلة "إرضاء الجميع"....

من وإحنا صغيرين بيتزرع جوانا مفهوم خطير إن القبول = الحب.

لو كنت كويس الناس هتحبك لو غلطت الناس هتزعل منك.

فبالتالي بنتعلم نلبس شوية أقنعة... قناع المجامل عشان محدش يزعل و قناع القوي عشان محدش يشوف ضعفنا وقناع الساكت عشان نعدي بسلام وبين كل قناع والتاني بيضيع وجهنا الحقيقي.

زي ما قال كارل روجرز....

"أعظم مأساة في حياة الإنسان أن يعيش بما يتوقعه الآخرون منه لا بما هو عليه حقًا"

الصراع الداخلي مش دايمًا بيكون واضح ممكن تلاقي

نفسك مش مرتاح مش عارف السبب بس

الحقيقة إنك مش عايش حياتك... إنت عايش

نسخة المجتمع منك.

هبسطهالك... فيه واحد طول عمره شاطر في الرسم

بس أهله شايفين إن النجاح = دكتور أو

مهندس فيصدقهم ويمشي في طريقهم ويكبر وهو

ناجح من برا بس ميت من جوا هو بيعيش

حياة غيره مش حياته هو.

وده بيخلي الإنسان يدخل في حالة اسمها "الانقسام

النفسي" اللي اتكلم عنها إريك فروم لما قال

إن الإنسان بيفقد ذاته وهو بيحاول يرضي

الآخر.

تبدأ تحس إنك مش مفهوم مش حقيقي وتحس إنك

لابس جلد مش بتاعك.

لكن يا صديقي مفيش سوية حقيقية من غير تصالح

مش لازم تكون اللي الناس عايزاه.

ومش لازم تتمرد كمان على كل حاجة عشان تثبت إنك مختلف.

السواء هنا هو إنك تعرف "إنت مين" بصدق وتعيش ده بهدوء... من غير دوشه ولا تمرد ولا خوف.

فيه مقولة جميلة لـ فيكتور فرانكل قال فيها فيما معناه "الحرية الحقيقية مش إنك تعمل اللي عايزه لكن إنك تعرف ليه بتعمل اللي بتعمله"

يعني إيه؟

يعني الحرية مش إنك ترفض المجتمع أو ترضي نفسك على حساب الكل لكن إنك توازن بين الاتنين تعرف فين صوتك وفين صدى الناس.

فيه لحظة حقيقية من النضج لما تبطل تدور على التصفيق لما تعمل الصح حتى لو محدش شافك لما تختار نفسك من غير ما تبقى أناني وتحب الناس من غير ما تبيع روحك.

التصالح مع الذات بيبدأ أول ما تسأل نفسك سؤال بسيط "لو مفيش حد هيحكم عليا... كنت هعيش إزاي؟"

جاوب عليه بصدق وساعتها بس هتعرف بداية طريقك الحقيقي مش طريق مرسوم ولا مفروض لكن طريقك...

طريق الإنسان اللي اختار يكون "هو".

الهوية النفسية وتشكُل الذات

من وإحنا أطفال بنبدأ نكون صورة عن نفسنا... بس الغريب إن الصورة دي مش دايمًا بتطلع مننا أوقات بتتكون من نظرات الناس من كلامهم ومن الطريقة اللي اتعاملوا بيها معانا يعني قبل ما تقول "أنا مين" الناس كانت بالفعل بتقول "إنت إيه" الطفل مثلا اللي دايمًا بيتقال له "إنت شاطر" بيبدأ يربط قيمته بإنجازاته ولو في يوم فشل بيحس إنه ملوش لازمة والطفل اللي اتقال له "إنت غبي" أو "متنفعش" بيبدأ يصدق ويفضل الصوت ده جواه حتى وهو كبير.

يعني الهوية أحيانًا بتبدأ بكلمة وتفضل عايشة عمر

زي ما قال إريك إريكسون وهو من أكتر علماء النفس

اللي تكلموا عن مراحل تكوين الهوية.

"الهوية مش حاجة بتتولد معاك دي رحلة

بتكتشف فيها نفسك من خلال التجربة والصراع"

وده حقيقي جدا إحنا بنكوّن نفسنا من خلال

المواقف اللي بنعدي بيها و من الفرص اللي ضاعت

والناس اللي وجعتنا ومن كل مرة وقفنا بعد ما وقعنا.

بس المشكلة إن في النص ساعات بنضيع... ليه؟

عشان بنفتكر إن الهوية حاجة ثابتة مع إنها في

الحقيقة متحركة يعني...

اللي كنت عليه إمبارح مش شرط تبقى هو نفس الشخص بكرة وده مش ضعف... ده تطور.

اللي بيخلي الناس تتوه إنهم بيحاولوا يثبتوا في صورة واحدة طول الوقت زي اللي بيحاول يحتفظ بنفس شكل وشه وهو بيكبر.

بس الحقيقة إنك بتتغير غصب عنك تجاربك بتغيرك، حزنك، حبك، فشلك، نجاحك... كل ده بيشكل "إنت مين دلوقتي".

لو فكرت فيها هتلاقي إن كل حاجة عدت عليك شاركت في تكوين شخصك.

الوجع علمك الصبر والفقد علمك التقدير والرفض علمك القيمة والخسارة او الوقوع علموك تبدأ من جديد.

يعني كل مرحلة في حياتك كانت زي طوبة في بناء
شخصك بس علشان تبني صح لازم تبقى واعي إنت
بتبني إيه.

لأنك لو خليت الناس تختارلك الطوب الي هتبني بيه
هيطلع بيتك مش شبهك حتى لو كان
شكله جميل.

إحنا ساعات بنضيع في النص مش لأننا فقدنا نفسنا
لكن لأننا اتلخبطنا بين "أنا الحقيقي" و"أنا
الاجتماعي".

الأول هو اللي جواك بصدق والتاني هو اللي بتقدمه
للناس السواء النفسي بيحصل بقا لما الاتنين
يقربوا من بعض لما اللي جواك واللي ظاهر يكونوا
شبه بعض... مش نسخة مزيفة.

بالظبط الي قاله كامينجز " أن تكوّن نفسك في عالم

يبذل قصارى جهده ليلاً ونهاراً ليجعلك شخصاً آخر

يعني أن تخوض أصعب معركة يمكن لإنسان أن

يخوضها"

ووفقا للي قاله د. مصطفى محمود "إن أعظم رحلة

في الوجود هي الرحلة إلى داخل النفس"

نعرف ان الرحلة دي مش سهلة بس هي أجمل

وأصدق حاجة ممكن تعملها لأن في نهايتها هتلاقي

نفسك بترجع لنسختك الأولى قبل ما المجتمع

يلونك وقبل ما المقارنات تسرقك وقبل ما

الخوف يقيدك وكمان هتعرف إنك مش محتاج تكون

نسخة مثالية.

ولا محتاج تثبت حاجة لحد كل المطلوب إنك

تكوّن "نفسك" بصدق حتى لو محدش فهمك لأنك

ساعتها بس هتبقى عايش بجد مش مجرد شيء

موجود وخلاص.

الباب الرابع:

العلاقات الإنسانية وفهم الآخر

قلبٌ أصم

فيه لحظة كده كلنا مرينا بيها تبص لحد كنت بتحبه وتسأل نفسك في سرك "هو اتغير... ولا أنا اللي بطلت أفهمه؟" لحظة صغيرة لكنها تقيلة على قلبك بتحس فيها إن المسافة بينك وبين اللي قدامك كبرت مش لأنكم بعدتوا فعلا لكن لأن التواصل اللي بينكم بقى باهت شوية.

الكلام هو هو والضحك نفس الضحك بس الروح مش متقابلة زي الأول واللي بيحصل هنا يا صديقي مش دايمًا إن الشخص اتغير أحيانًا ادراكك بيكون هو اللي اتغير والعين اللي كانت بتشوف بعفوية بقت تشوف بهدوء وعمق.

فبدأت تلاحظ التفاصيل اللي زمان كنت بتعديها زي ما قال إريك فروم في كتابه فن الحب "الإنسان لا يقدر أن يحب بصدق ما لم يتعلم أولًا أن يرى" الحقيقة إن النضج بيخلينا نشوف العلاقة بعين جديدة ونفهم إن التواصل الحقيقي بينا وبين الآخر مش بالكلام لكنه حالة صدق بين روحين.

إحنا عايشين في زمن بيحب يسمع صوته أكتر ما يسمع اللي حواليه زمن كله ردود ومناقشات كل واحد فيه بيحضر رده وهو لسه بيسمع.

ووسط الدوشة دي كلها الناس نسيت أبسط فن في الوجود وهو فن الإنصات يا صديقي "أعمق حاجة عند الإنسان إنه يتحس بيه"

الناس مش عايزة حلول ولا مواعظ الناس عايزة حضن نفسي و حد يسمعها بصدق من غير ما يحكم عليها.

وديباك شوبرا كان عنده حق لما قال "الإنصات هو أعلى درجات الحب لأنك عندما تسمع بصدق فأنت تقول للآخر أن "وجودك مهم".

التواصل مش باللسان يا صديقي التواصل بالحضور بالحس.. بنظرة بتقول "أنا سامعك" حتى لو منطقتش.

أرسطو قال "أن تكون حاضرًا بحق يعني أن تكون في لحظتك دون أن تشتتها الذاكرة أو الخوف."

السكوت اللي فيه صفاء أوقات بيكون أحن من ألف كلمة لأن الصمت أحيانًا هو لغة الفهم الحقيقية.

ومشكلة أغلب العلاقات مش الخيانة ولا الإهمال

المشكلة في "فقدان الفهم" ممكن الشخص

مايتغيرش بس إحنا اللي بنشوفه من منظور مختلف

فتبقى النية واحدة لكن المعنى اتبدل.

"أكبر عدو للحب هو اللامبالاة."

لما التفاهم بيموت بيبقى كل شيء تمثيل مؤدب

مفيهوش حياة عشان كده الحل مش في المبالغة ولا

في الجدال الحل في "التعاطف الحقيقي" إنك تبص

للناس بعين رحيمة مش حاكمة زي ما قال نيتشه:

"من يفكر بعمق يحب بصمت"

الشخص الغضبان مش دايمًا وحش هو بس موجوع

ومش عارف يعبّر والشخص البارد مش بلا مشاعر

هو بس اتلسع قبل كده وخايف يتلسع تاني.

لو بصيت للناس بفهم هتشوف العالم كله بعين

جديدة وصدق.

فيكتور فرانكل قال: "من يقدر أن يفهم نفسه

يقدر أن يحب الآخرين بلا خوف" فا قبل ما تسأل

"هو اتغير؟"

اسأل نفسك "أنا لسه بشوف بنفس العين؟" لأن في

النهاية يا صديقي كل مرة التواصل بينك وبينه بيضيع

بيكون الإدراك هو اللي محتاج يتجدد مش كل علاقة

بتدوم لكن كل علاقة بتعلّم وكل صمت بينك وبين

حد كنت بتحبه ممكن يكون دعوة إنك تشوف

أعمق... وتفهم أكتر.

حدود صحية

فيه خيط رفيع جدًا كده يا صديقي بين الطيبة وبين إنك تلغي نفسك بين العطاء الحقيقي وبين الاستنزاف.

ساعات بتفتكر إن الحب معناه إنك تفضل موجود دايمًا حتى لو الوجود تاعبك وساعات بتفكر إن الجدعنة إنك تتحمل كل حاجه.

بس الحقيقة يا صديقي إنك مش لازم تموت علشان تثبت إنك بتحب إريك فروم قال إن "الحب الناضج هو الاتحاد مع الحفاظ على الفردية" يعني إنك تقدر تكون قريب من حد من غير ما تدوب فيه...

تحب وتدي بس تفضل محتفظ بمساحتك الخاصة

اللي بتاخد نفسك فيها.

إحنا اتربينا على فكرة إن "الجدع" هو اللي بييجي على

نفسه علشان الناس وإن كلمة "لأ" نوع من الأنانية

وده اللي خلى ناس كتير تفضل تدي لحد ما تزهق

وتضحك لحد ما تتعب وتسامح لحد ما تتكسر.

لكن الحقيقة إن اللي مبيعرفش يقول "لأ" عمره ما

هيعرف يقول "حاضر" بصدق.

لأن قبولك مش هيبقى لي قيمه لو مطلعش من

شخص عارف حدوده.

الحدود يا صديقي مش سور دي باب عليه قفل

مفتاحه هو احترام الذات.

يعني لما تقول "مش قادر" أو "مش دلوقتي" أو "مش مرتاح" فا ده مش قسوة ده احترام لقيمتك.

برينيه براون قالت ببساطه "إن الناس الأكثر حنانًا هما اللي بيحطوا حدود واضحة"...لأنهم بيحبوا بصدق مش بخوف.

اللي ملوش حدود بيعيش طول الوقت في توتر خايف يزعل حد وقلقان من الفقدان وبيتحول مع الوقت لشخص بينهار من جواه وهو لسه بيضحك من بره.

برضو كارين هورني قالت إن الإنسان اللي بيدوس على احتياجاته علشان يرضي غيره بيعيش في صراع دائم بين "المفروض يكون مين" و"مين هو فعلا".

العلاقة الصحية مش العلاقة اللي مفيهاش حدود

بالعكس الحدود هي اللي بتحافظ على المودّة.

لما تعرف دورك بينتهي فين هتتعلم إن المساعدة

مش دايمًا واجب وإن السكوت مش دايمًا لطف و

أحيانًا "لأ" هي أحن كلمة ممكن تقولها لنفسك.

لما ترفض موقف مؤذي أو انسحاب يهد طاقتك انت

مش بتخسر الناس انت بس بتختار نفسك الأول

وده مش أنانية ده نضج.

الناس اللي بتحط حدود واضحة بتعيش بسلام

داخلي لأنهم مبيحملوش نفسهم أكتر من طاقتهم.

ماريان ويليامسون قالت فيما معناه "إنك متقدرش

تقدم حب صادق للعالم وانت مقطوع عن نفسك"

يعني الحب الحقيقي مش تضحية مدمرة الحب

الحقيقي مشاركة بين شخصين قادرين يختاروا بعض

وهما أحرار مش محتاجين يثبتوا قيمتهم بالتحمل

الزايد.

الناس اللي بتحبك بصدق هتفهم حدودك وتحترمها

واللي يتضايق من إنك بتحافظ على نفسك تأكد ان

عمره ما كان بيحبك حقيقي.

فاللي بيزعل من "لأ" فا هو كان بيستفيد من افضالك

أكتر من اللازم ومش متعود على زوالها.

والحدود مش بس للآخرين دي كمان بينك

وبين نفسك لما تحس إنك بتجامل فوق طاقتك أو

بتراضي حد على حساب نفسك لازم توقف وتراجع

نفسك مش مطلوب تبني سور حوالين قلبك.

لكن لازم يكون عندك الباب اللي تدخل منه اللي بيقدرك ويتقفل قدام اللي بيستهلكك.

"عامل نفسك كأنك شخص مسؤول عن حمايته"

لأن محدش هيحافظ عليك لو إنت موقّع عقد التنازل عن نفسك بإيدك.

وفي النهاية يا صديقي الحدود مش قسوة دي حب ناضج لذاتك وكل مرة بتقول "لأ" للحاجة الغلط صدقني إنت بتقول "نعم" لحياتك و لسلامتك و ولحريتك الحقيقية.

تعلق آمن

كل إنسان مننا جواه طفل صغير بيخاف يسيب إيد اللي بيحبه والخوف ده مش ضعف زي ما اتكلمنا قبل كده ده جزء من فطرتنا.

من أول لحظة بنشوف فيها النور بنتعلّق بصوت أمّنا وبملمس حضنها وبإحساس الأمان اللي بيخلينا نحس إن العالم مكان ممكن نعيش فيه.

لكن وإحنا بنكبر بنفضل ندور على نفس الإحساس في وشوش الناس فنتمسك بأي علاقة تديلنا نفس الطمأنينة الأولى حتى لو كانت بتوجعنا.

علم النفس بيسمي ده "أنماط التعلق"

وبيقول إن كل واحد فينا بيحب بطريقته على

حسب اللي عاشه جون بولبي مؤسس نظرية التعلق

كان شايف إن "الطريقة اللي اتعلقنا بيها وإحنا

صغيرين بتحدد الطريقة اللي بنحب بيها وإحنا كبار".

فيه تعلق آمن وفيه قَلِق وفيه متجنّب.

الآمن هو اللي بيقدر يحب من غير خوف يفهم إن

البُعد مش دايمًا فقدان وإن القُرب مش دايمًا

سيطرة.

أما القَلِق فبيعيش في دوامة الخوف من الفقد

محتاج تأكيد طول الوقت بيخاف من الصمت و

بيفسر السكون إنه رفض.

والمتجنب هو اللي بيهرب كل ما العلاقة تقرب...

بيتظاهر بالقوة لكن جواه خوف من الانكشاف.

أغلب الناس بيتوهو بين القلق والهروب بيتمسكوا لما يحسوا إنهم هيتسابوا ويهربوا لما يحسوا إنهم اتكشفوا ويفضلوا يدوروا على "نصهم التاني" من غير ما يسألوا "هو نصي الأول سليم؟" زي ما قال إريك فروم "الحب الناضج هو اتحاد بين شخصين يحتفظ كل منهما بفرديته". اللي بيحب صح مش بيمسك هو بيمد إيده بهدوء وبيسيب للطرف التاني مساحة يتنفس منها لأن الحب الحقيقي مش تقييد دا مساحة راحة فيها دفا وصدق مش خوف وتمثيل.

كارين هورني بتقول إن أغلب مشاكل العلاقات نابعة من خوفنا من الوحدة لكن الوحدة مش دايمًا فراغ أحيانًا بتكون هي المكان اللي بنرجع فيه نلم نفسنا قبل ما نديها لحد تاني.

اللي يقدر يقعد مع نفسه من غير ما يخاف بيقدر يحب بصدق من غير ما يتعلق بجنون.

في العلاقات اللي فيها أمان السكوت مش تهديد والاختلاف مش نهاية والبعد مش علامة على البعد النفسي الاتنين بيبقوا عارفين إن الحب مش اختبار ولا معركة مين بيحب أكتر لكنه مساحة راحة فيها حضور حتى في الغياب.

"الحب الواعي لا يعتمد على امتلاك بل على مشاركة"

وده الفرق بين التعلق والحب فالتعلق بيقول "أنا مش قادر أعيش من غيرك" والحب بيقول "أنا قادر أعيش بس وجودك بيخلي الحياة أحلى"

الشخص اللي وصل للتعلق الآمن مش بيدور على نصه التاني هو بيدور على شريك يكمل الرحلة وهو سليم بيكون عارف إن الحب مش علاج لكن ممكن يكون بيئة شفاء لما يبقى مبني على صدق ونضج.

وفي النهاية يا صديقي لو حبيت من قلبك وخفت فا ده طبيعي لكن لو فضلت خايف طول الوقت يبقى الحب اتحول لسجن حرر خوفك علشان تقدر تحب بحرية لأن التعلق الآمن مش إنك تمسك بإيد حد دا إنك تبقى مطمن حتى لو مش ماسكها.

علاقة راقية

في مرحلة معينة من النضج بتبدأ تفهم إن العلاقات مش اختبار ذكاء ولا معركة ومين هيكسب ولا حتى قصة لازم تكمل علشان تبقى ناجحة.

العلاقة الراقية يا صديقي مش اللي فيها كمال لكنها اللي فيها "وعي بالاختلاف" ورحمة بالتعب الإنساني اللي جوانا كلنا.

بتفهم إنك مش داخل أي علاقة علشان تكمل حد ولا حد جاي يكملك لكن علشان تتقاطعوا انتو الاتنين في طريق الحياة فتتعلموا من بعض وتسيبوا في روح بعض أثر كويس.

العلاقة الراقية مفيهاش شد و عصبية لكن فيها تفاهم وهدوء مفيهاش محاولة لإثبات النفس لكن فيها وجود بسيط صادق.

لما تتكلم التاني يسمعك بجد ولما تسكت التاني يفهم من غير ما تشرح.

العلاقة الراقية مفيهاش خوف من الفقد فيها ثقة في الآخر مش محتاجة مراقبة ولا اختبارات لأن الطرفين عارفين إن الأمان مش بيجي من الملاحقة لكنه من احترام المسافة.

العلاقة دي فيها دعم من غير امتلاك وحب من غير تضحية مدمرة وقرب من غير خنقه.

فيها وقت للضحك ووقت للراحه ووقت كل واحد يرجع فيه لنفسه من غير ما التاني يحس بالتهديد.

العلاقة الراقية بتخليك تكون على طبيعتك مش أفضل نسخة تمثلها.

بتسمحلك تغلط وتتعلم وتتكلم وتسكت مش بتحتاج تتصنع علشان تفضل محبوب لأن اللي قدامك بيحبك بصدق مش بشرط.

العلاقات اللي بالشكل ده مش بتستهلكك بالعكس بتزود طاقتك وبتخليك عايز تبقى أطيب وأصدق من غير ما تخاف.

في العلاقة الراقية مفيش حد بيمشي علشان يوجع واللي بيقرر يكمل بيكمل علشان يشارك مش يسيطر. الاتنين فيها بيكبروا سوا لأن كل واحد فيهم بيشوف في التاني مرايته النضيفة مش جرحه القديم.

مفيش لوم مفيش شروط مفيش مقارنة بس في

قبول بسيط بيقول "أنا شايفك على حقيقتك...

ولسه مختارك"

العلاقة الراقية مش ضد العتاب لكن فيها عتاب ناعم

ميكسرش القلب فيها نقاش من غير اتهام فيها

اختلاف من غير انسحاب.

ومش معناها مفيهاش مشاكل بالعكس فيها وعي

يخلي الخلاف وسيلة قرب مش بعد.

الاتنين بيقفوا جنب بعض في وش الحياة مش في وش

بعض.

وفي النهاية يا صديقي العلاقة الراقية هي اللي بتخليك

أقرب لنفسك مش أبعد عنها.

هي ايضا اللي بتخليك تحب الحياة أكتر مش تبطل تثق فيها العلاقة الراقية مش "أنا وأنت ضد العالم" لكنها "أنا وأنت بنبني عالمنا الصغير في وسط الفوضى الموجوده" وده النوع الوحيد من العلاقات اللي تستحق تفضل فيها لأنك فيها مبتفقدش نفسك... بالعكس بتلاقيها.

الباب الخامس:

تثبيت السواء في الحياة اليومية

روتين واعي

السواء مش شعور لحظي ده ممارسة يومية بتعملك
عادة حياتية قوية.

الروتين الواعي مش مجرد جدول لكنه وسيلة لبناء
هدوئك الداخلي وتنظيم حياة متزنة ومظبوطة
ورايقه.

زي ما قال أرسطو "نحن ما نفعله مرارًا هو ما نصبح
عليه"

مش المهم تعمل حاجة كبيرة مرة واحدة المهم
التكرار المستمر للخطوات الصغيرة اللي بتخدمك
الروتين الواعي مش قيود على حياتك لكنه حماية
لنفسك من الفوضى.

بدل ما تفتح الموبايل أول ما تصحى الصبح جرب 5 دقايق تاخدلك كام نفس عميق أو تعمل أي حاجه مختلفه حتى لو بسيطة هتلاقي اليوم كله بيبدأ بهدوء أكتر.

قبل ما تبدأ شغلك أو مذاكرتك او أي حاجه وراك اكتب أهم الحاجات اللي عايز تنجزها هتحس بالسيطرة وتقليل التوتر وكأنك رسمت مسار يومك بالإستعانه بالله أولاً ثم بنفسك.

وممارسة أي نشاط بيهديك زي أي رياضة خفيفة او شويه مشي أو كوباية قهوة هتخلي دماغك وجسمك يستعدوا ليوم متوازن ورايق.

ابدأ بخطوات صغيرة حتى 5-10 دقائق يوميًا كفاية
في البداية وخليك مرن لو يومك اتغير اعمل الروتين
في وقت تاني المهم الاستمرارية.

وكمان تكتب شعورك أو إحساسك بعد الروتين
هيخليك تحس بتأثيره على مزاجك وطاقة يومك
وموبايلك ممكن يكون أداة مساعدة انو يفكرك
بروتينك وباللي وراك مش للإلهاء (وببجي) بس😅.

مع الوقت هتلاقي روتينك الواعي دا مش مجرد
نشاط يومي لا ده بقا أسلوب حياة بيزرع فيك هدوء
داخلي وسواء حقيقي ويخليك تتحكم في يومك بدل
ما اليوم يتحكم فيك.

المرونة في مواجهة التحديات

السواء مش يعني إنك ثابت ومش هتتغير ولا إنك تعيش حياتك كلها على روتين جامد لا زي ما قولنا انك المفروض تكون مرن وتغير ولو حاجات بسيطه السوي هو اللي بيعرف يتكيف مع الظروف بدل ما يحاول يغير كل حاجة حواليه بالقوة.

زي ما قال لاو تزو "الماء لا يجادل لكنه يملأ كل الفراغات"

يعني حاول تكون زي المياه مرن مع كل حاجة حواليك بدل ما تغرق في التوتر لو حصلت مشكلة في حياتك بدل ما تصر على حل واحد....

وتقلق لو منجحش خد نفس عميق وفكر في أكتر من حل وجرب اللي يناسب اللحظة.

المرونة هنا مش بس بتخليك هادي كمان بتخليك تتعلم من المواقف دي وتعدل من نفسك من غير ما تحس بالإحباط أو الغضب ومع الوقت هتلاقي إن المرونة دي بقت بمثابة درع بيحميك من الصدمات سواء الصغيرة أو الكبيرة ويخلي يومك يمشي أسهل وأنت مرتاح أكتر في قراراتك وتصرفاتك.

التقدير الصادق للحظات البسيطة

السعادة الحقيقية مش دايمًا في الأحداث الكبيرة ساعات أبسط حاجة ممكن تديك شعور بالراحة والرضا أكتر من أي حاجة كبيرة زي ما قال جون كابوت "السعادة الحقيقية هي تقدير اللحظة الحالية".

يعني بدل ما تركز دايمًا على الماضي اللي فات أو المستقبل اللي لسه مجاش ركز على اللي حواليك دلوقتي شوف مشاهد بتحبها أو اسمع حاجه بتحبها أو خد وقتك وانت بتشرب فنجان قهوة وانت مركز فيه.

دي لحظات بسيطة بس لو اتعودت على تقديرها

دماغك هتتعلم تعيش اللحظة وهيخف عليها

القلق المداوم مش بس كده لما تعود دماغك على

تقدير اللحظات الصغيرة هتلاقي نفسك بقيت عايش

أروق ومستمتع بالحاجات اللي حواليك من غير ما

تنتظر أي مناسبة كبيرة.

يعني بالبلدي يا صديقي اعمل عيدك بنفسك 😊

حتى لحظات بسيطة زي ضحكة مع حد رسالة من

حد أو صوت ما... بيهديك مثلا كلها هتديك

شعور بالراحة والرضا الموضوع كله عن إنك تدي

لنفسك الحق تحس باللحظة من غير ما تقارنها

بحاجة تانية أو تحس إنك محتاج حاجة أكبر

عشان تبقى سعيد.

ومع الوقت ده بيبني جواك قدرة على التوازن النفسي

وبيخلي يومك يمشي أسهل ومفيش

داعي للقلق المستمر على الماضي أو المستقبل.

الاستقلالية العاطفية

الاستقلاليه يا صديقي معناها إنك تعرف قيمتك من

غير ما تعتمد على رأي الكل مش معناه انك تنطوي

على نفسك أو تقفل نفسك عن العالم لكن يعني انك

تقدر تكون مرتاح مع نفسك وتاخد قراراتك من غير

ما كل موقف صغير يأثر في مزاجك.

إبراهيم ماسلو قال "الشخص الناضج هو الذي يملك

القدرة على الاعتماد على نفسه دون أن يفقد

الاتصال بالآخرين"

يعني تقدر تحافظ على علاقاتك بس من غير ما تعلق سعادتك أو رضاك بقبول أو رفض الناس ليك لو حصل موقف حد موافقش على فكرة عندك بدل ما تزعل أو تحس بالإحباط.

فكر...

"ده رأيه وده رأيي نقدر نختلف من غير ما نبوظ علاقتنا" الشخص السوي بيعرف يحط حدود من غير ما يحس بالتوتر أو الغضب وده بيخليه أكتر هدوء وقدرة على التعامل مع أي موقف ومع الوقت الاستقلالية العاطفية دي بتخلي دماغك أكتر صلابة ومش بتتأثر بسهولة بأي كلام أو موقف سلبي وبتخلي حياتك أخف وأهدى لأنك بقيت تعرف تتحكم في مشاعرك بدل ما المشاعر تتحكم فيك.

القدرة على التوقف والتأمل

القدرة على التوقف والتأمل بتفرق كتير في حياتك
لأن مش كل حاجة محتاجة رد فعل فورًا زي
ما قولنا قبل كده ساعات مجرد لحظة توقف تاخد
نفسك فيهت وتفكر في فكره بسيطة بتخليك
تاخد قرارات أهدى وتتصرف بطريقة أكتر اتزان.
زي ما قال إيكهارت تول "في السكون يكمن الفهم
الحقيقي"
يعني لو حصل موقف صعب بدل ما تنفعل علطول
خد دقيقة بس توقف واسأل نفسك "إيه
اللي حصل فعلاً؟ إيه اللي أقدر أعمله دلوقتي؟"

هتلاقي نفسك بتتصرف براحة وبهدوء أكتر وده بيقلل الصراعات الداخلية ويخليك تتحكم في اليوم بدل ما اليوم يتحكم فيك الموضوع مش محتاج مجهود كبير مجرد تمرين بسيط ومع الوقت هتلاقي نفسك بتتطور أكتر من غير ما تحس وده بيخلي دماغك واعية أكتر ومركزه أكتر في كل لحظة.

الاعتراف بالحدود والضعف

السواء مش معناه إنك تكون جامد أو كامل ده معناه إنك تعرف حدودك وتتعامل مع ضعفك بصراحة.

زي ما قال نيتشه "ما لا يقتلني يجعلني أقوى." زي ماحنا بنقول كده الضربه الي

متقتلنيش تقويني...

لكن المقصود مش إنك تتحمل كل حاجة لوحدك

المقصود تفهم نفسك وتقبل ضعفك وتسعى

انك تحسن منها شويه شويه من غير جلد ذاتي لو

موقف خلاك مرتبك أو غضبان اعترف لنفسك

"أنا ضعيف هنا دلوقتي وده طبيعي هشتغل على

تحسينه شويه شويه"

الاعتراف بالضعف مش بيقلل منك بالعكس

بيخليك واعي لنفسك أكتر وبيخلي قراراتك أكتر

صواب الشخص اللي بيعرف حدوده مش بيتأثر

بسهولة بأي ضغط خارجي وده بيديه شعور بالراحة

الداخلية لإنه مش بيحاول يثبت حاجة لنفسه أو

للناس بس عارف قوته وضعفه وبيشتغل على

انو يكون شخص متزن ورايق.

المسؤولية الشخصية

الشخص السوي مش بيتعلق بالظروف ولا بيبص على الناس يلومهم على كل حاجة هو بياخد مسؤولية حياته بالكامل فيكتور فرانكل قال "أنت مسؤول عن حياتك سواء أعجبتك الظروف أم لا" يعني مش مهم الدنيا مش ماشية زي ما انت عايز المهم أنت واخد قرار تتحرك وتعمل اللي تقدر عليه بدل ما تركز على لوم الناس أو الظروف ركز على الخطوة اللي ممكن تعملها دلوقتي وحاول تحسن الوضع باللي تقدر عليه.

المسؤولية الشخصية مش بس تصرفات لكنها كمان طريقة تفكير إنها تخليك تركز على اللي تقدر...

تتحكم فيه بدل ما تهدر طاقتك على اللي برا سيطرتك.

الشخص اللي بيتحمل مسؤوليته بيعيش حياته أكتر هدوء واتزان وبيحس إنه صاحب القرار في يومه ومش ضايع في الفوضى.

الوعي بالعادات الذهنية

السواء مش بس في تصرفاتك ده كمان في طريقة تفكيرك الشخص السوي واعي بعاداته الذهنية وبيقدر يسيطر على أفكاره السلبية بدل ما تتحكم فيه يعني "الأفكار بتتحول لأفعال والأفعال بتتحول لعادات" يعني لو لاحظت نفسك دايمًا قلقان أو بتوجهه لوم على نفسك خدلك نفس عميق...

وحاول تحول تفكيرك لحل عملي أو خطوة صغيرة لقدام.

الموضوع كله عن إنك تبقى واعي تعرف إمتى تفكر صح وإمتى توقف وتعيد توجيه دماغك مع الوقت هتلاقي نفسك أقل توتر وأكتر قدرة على التعامل مع أي موقف لإن دماغك اتعودت تركز على الحل بدل ما تغرق في المشكلة.

التوازن بين العمل والراحة

السواء مش معناه تضغط على نفسك على طول لازم تعرف قيمة الراحة زي ما تعرف قيمة النشاط.

الراحة مش كسل بالعكس دي استثمار للطاقة بتاعتك.

بعد يوم طويل خد وقتك الكافي للنوم أو مارس أي هواية بتحبها أو حتى خد لحظة بس انك تقعد مع نفسك تفكر في أي حاجه بسيطه حتى لو الفرخه الأول ولا البيضه مش مشكله بس افصل دماغك يا صديقي.

الموضوع مش محتاج حاجات كبيرة دا مجرد تنظيم وقتك بين الشغل والراحة بيخلي دماغك وجسمك متوازن وبيخلي قراراتك أصح وأهدى.

الشخص اللي بيعرف يوازن حياته بين العمل والراحة بيعيش يومه أكتر هدوء ومش بيتعب بسرعة وبيقدر يركز أكتر على المهم بدل ما يضيع في التفاصيل.

الامتنان اليومي

الامتنان حاجة بسيطة بس تأثيرها كبير على حياتك النفسية الشخص السوي بيعرف يشكر على الحاجات الصغيرة وده بيقلل القلق ويزود الشعور بالرضا.

زي ما بيقولوا "من يشكر على القليل يكون سعيدًا بالكثير" ممكن كل يوم تكتب 3 حاجات انت ممتن لنفسك عليها أه أه امتن لنفسك واكتب انت فخور بي أي في نفسك لما تعود نفسك على الامتنان هتلاقي مخك بيقلب تركيزه للحاجات الكويسة بدل ما يركز على السلبيات وده بيخلي...

حياتك أخف وأسهل الشخص اللي بيتعود على الامتنان بيعيش اللحظة أكتر وبيحس براحة جواه وده جزء كبير من السواء الداخلي.

الصبر والتحمل

السواء مش معناه إنك تهرب من المشاكل أو تتحمل كل حاجة بصمت لكن معناه إنك تعرف تتحمل الضغوط بطريقة ذكية.

الشخص السوي بيعرف إن الصبر مش ضعف ده قوة بتديك فرصة تفكر كويس قبل ما تتصرف.

زي ما بيقولوا "الصبر مفتاح الفرج" لما تواجه موقف صعب بدل ما تتوتر أو تنفعل خدلك نفس عميق...

وفكر في أفضل طريقة للتعامل مع الموقف وخد خطوة صغيرة لقدام.

التحمل مش بس صبر على المشاكل ده كمان صبر على نفسك على أخطائك وعلى ظروفك ومع الوقت الصبر بيخلي دماغك أهدى وتصرفاتك أكتر اتزان وبتبدأ تشوف الحياة من منظور أوسع وأهدى.

الخاتـمة

وفي آخر الفضفضة دي يا صديقي... إحنا بدأنا الرحلة دي سوا وإحنا واقفين قدام المراية بنسأل "هو أنا لسه أنا؟" دلوقتي يمكن ملقيناش إجابة نهائية متبروزة وده العادي لإن "السواء" اللي بندور عليه مطلعش نقطة وصول بنوصلها ونرتاح. طلع طريق بنمشيه كل يوم طريق كله مطبات زي ما قولنا.

السواء مش معناه إنك مبقتش تغلط لكن معناه إنك بقيت "واعي" بغلطك وبتتعلم منه.

مش معناه إنك بقيت جامد و مبتحسش

لكن معناه إنك بقيت "صادق" مع

مشاعرك حتى لو بتوجع.

السواء هو إنك تسمع اللي قدامك بقلبك

بس في نفس الوقت بتحط "حدود" تحمي

بيها نفسك.

هو إنك "تختار" أفكارك بدل ما "الإفراط

في التفكير" هو اللي يختارك.

الرحلة دي مخلصتش بآخر صفحة في

الكتاب يا صديقي. دي لسه بتبدأ مع كل

نفس جديد.

الكتاب ده مكنش كتالوج للكمال الكمال

لله وحده ده كان مجرد صاحب بيفكر

معاك بصوت عالي.

وزي ما قال جلال الدين الرومي "مهمتك

ليست البحث عن الحب بل البحث عن

كل الحواجز التي بنيتها داخلك تمنعه".

والسواء هو هو مهمتك مش إنك "تخلق"

السواء مهمتك إنك "تشيل" كل الدوشة

اللي منعاك تحس بيه.

دلوقتي تقدر ترجع تبص في المراية تاني

مش عشان تسأل إنت مين لكن عشان

تبتسم للنسخة الحقيقية اللي شوفتها

خليك رايق وخليك حقيقي... وخليك

سوي سلام يا صديقي. 😊

الرحلة لسه مكملة. . . ❤

لا تبحثوا عن كمالٍ في الوجوهِ...
فالجمالُ في النُقَصانِ ولا تُطاردوا
حبًّا يُشبهُ الخيالَ.. فالحقيقةُ في
إنسانِ وتعلّموا أن الرحيلَ لا يعني
الفقدَ... بل بدايةَ فهمٍ جديدِ وأن
الصمتَ أحيانًا أصدقُ من ألفِ وعدٍ
وعيدِ.

كُن طيّبًا... لكن لا تَكُن ساذجًا
وأحبَّ... لكن لا تَذُبْ في الحنينِ
واسقِ قلبَك حُبًّا بقدرِ عطشِه ثم
دَعْهُ يرتاحُ إن اكتفى من الحنينِ
فليس السويُّ مَن لا ينكسرُ بل مَن
يجمعُ نفسَه كلَّ مرةٍ ويعودُ بخطوةٍ
أهدأ... وأملٍ جديد.

